

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بررسی مانی تمرینی - کاربردی در ورزش

با تأکید بر مباحث رفتار و یادگیری حرکتی

تألیف: شهناز رمضانی

عنوان و پدید آورنده: بررسی مبانی تمرینی کاربردی در ورزش - با تاکید بر مباحث رفتار و یادگیری حرکتی / شهناز رمضانعلی
 مشخصات نشر: تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: وزیری
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 نوع: تمرین‌های ورزشی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۱-۲۷-۳
 رده‌بندی کنگره: GV ۳۴۱/۷۷۴ ۱۳۹۳
 رده‌بندی دی‌سی: ۶۰۲/۷
 شماره کتاب‌سازی: ۳۴۹۰۳۷۰

نام کتاب: بررسی مبانی تمرینی کاربردی در ورزش - با تاکید بر مباحث رفتار

و یادگیری حرکتی

مؤلف: شهناز رمضانعلی

ناشر: اندیشه عصر، ۶۶۹۱۴۳۰۱-۶۰۶۹۱۴۳۰۱-۶۶۹۱۴۳۰۱

شمارگان: ۲۰۰

نوبت: چاپ اول-۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۱-۲۷-۳

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران- میدان انقلاب- ابتدای خیابان آزادی- روبروی سینما مینا - پلاک ۹

طبقه زیر همکف- پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷-۶۶۹۱۴۳۰۱



www.andisheasr.com

سخن نویسنده:

ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان و یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. ورزش می‌تواند به صورت رقابتی برگزار شود که در این صورت باید بر پایه رشته قوانینی که مورد توافق همگان است، یک یا چند برنده در آن مشخص گردند که در این گونه ورزش‌ها شرکت کنندگان باید درجه‌ای از توانمندیهای مربوط به آن رشته را دارا باشند. ویژگی‌های بالاتر. هم اکنون با در نظر گرفتن ورزش‌های تک نفره، صدها رشته ورزشی وجود دارد. ورزش‌های گروهی می‌تواند افراد را در قالب دو یا چند گروه به هم پیوند دهد و تیم‌ها با هم رقابت کنند. ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت درآمد است و تعداد بیشماری از ورزشکاران حرفه‌ای در سراسر جهان از طریق ورزش به ثروت رسیده‌اند. این یکی دیگر از خصوصیات ورزش به شمار می‌آید. امروزه ورزش زنان نیز جایگاه ویژه‌ای در مجامع بین‌المللی پیدا کرده است. واژه ورزش که از دیرباز معنای تمرین بدنی درست داشت به هنگام تصویب «قانون ورزش اجباری در مدارس» در ۱۶ شهریور ۱۳۰۶ خورشیدی به‌طور رسمی به معنای امروزی وارد قاموس واژگان دولتی ایران شد. توسعه ورزش‌ها با توجه به گذشته کامل آن‌ها، مطالب مهمی را درباره نگرگونی‌های اجتماعی و نگرگونی‌های خود ورزش‌ها آشکار می‌نمایند. کشف‌های بسیار مدرنی در فرانسه، آفریقا و استرالیا درباره هنر غارنشین‌ها وجود دارد (برای نمونه لاسکائوکس) که مربوط به زمان ماقبل تاریخ است اطلاعات زیادی درباره جشن‌های مذهبی و رفتار انسان‌ها از آن دوران را در دسترس قرار می‌دهد.

دانشمندان با کمک تاریخ نویسی کربنی دریافته‌اند که پیشینه برخی از این منابع به ۳۰۰۰۰ سال پیش باز می‌گردد. شواهد مستقیم و کافی درباره ورزش از این منابع بدست نیامده است اما می‌توان این برداشت را داشت که فعالیت‌هایی در آن دوران وجود داشته که برابر ورزش در زمان ما می‌شده است. واقعیت‌های هنری و ساختاری وجود دارد که نشان می‌دهد که در ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح چینی‌ها ورزش و فعالیت‌های شبیه آن سر و کار داشته‌اند. به نظر می‌رسد که ورزش ژیمناستیک یکی از ورزش‌های پرطرفدار و عمومی در چین باستان بوده است. آثار می‌داده از فرعون‌ها نشان می‌دهد که تعداد زیادی از ورزش‌ها، شامل شنا و ماهی‌گیری، باور کامل توسعه یافته و تکمیل شده بود و بطور منظمی در چندین هزار سال قبل از میلاد باستان انجام می‌شده‌اند. سایر ورزش‌های مصر باستان شامل پرتاب نیزه، کشتی گرفتن و کشتی‌های ایران یا پرشیای باستان مانند هنر نظامی و اینان در زمان زرتشتیان ارتباط نزدیکی با مهارت‌های دفاعی و رزمی جنگی و کشتی‌ها از رشته‌های ورزشی دیگری که در پرشیا رواج داشت از چوگان و شمشیربازی بسیار بر اسب می‌توان نام برد. در اروپا، علائم باقیمانده از ایرلند باستان شمایی از نماد کهن جنگاوران برای جنگ را نشان می‌دهد که یادآور ورزش هاکی ایرلندی در عصر حاضر است. پیشینه این تصاویر به ۱۳ قرن قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد. شمایی از رشته‌های ورزشی از قبیل، کشتی، دو، بکس، پرتاب نیزه، پرتاب دیسک و پرتاب گوی در زمان یونان باستان وجود داشته‌اند. این فعالیت‌ها ارتباط فرهنگ نظامی و توسعه ورزش در یونان باستان را نشان می‌دهد. از زمانی که یونانی‌ها المپیک را بوجود آوردند، ورزش بخشی از فرهنگ این کشور شده است. بازیهای المپیک در ابتدا هر چهار سال یکبار در المپیا (دهکده کوچکی در پلئوپونس) برگزار می‌شده است. از آن روزگار تا زمان حال این ورزش‌ها به شکل فزاینده‌ای سازمان یافته‌تر شده‌اند و

مقررات ویژه‌ای برای آنها تدوین شده‌است. صنعتی شدن زمان استراحت و تفریح بیشتری برای شهروندان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه فراهم کرده و باعث شده مدت زمان بیشتری برای ورزش صرف کنند. چه به عنوان تماشاچی مسابقه‌های هیجان‌انگیز ورزشی و چه به عنوان شرکت کننده در اینگونه رقابت‌ها. این گرایش‌ها و تمایل‌ها با کارایی مدیاسایل ارتباط جمعی گسترده و ارتباطات جهانی وسیع ادامه دارد. حرفه‌ای شدن در یک ورزش یک مورد و امتیاز خاصی شده و به علاوه بودن آنها محبوبیت و مردمی بودن ورزش‌ها را افزایش داده‌است، تا آن جا که طرفداران ورزش‌ها شروع به تبلیغ و نمایش ورزشکاران حرفه‌ای از طریق رادیو، تلویزیون و اینترنت کرده اند که همه آنها در تمرین‌ها و رقابت‌های ورزشی با ورزشکاران آماتور شرکت و نقش دارند.

فهرست

فصل اول: مقدمه‌ای بر رفتار و اجرای حرکتی.....	۱۱
مفاهیم:.....	۱۲
تعریف مهارت:.....	۱۲
تفاوت حرکت و مهارت:.....	۱۲
طبقه‌بندی مهارت‌ها:.....	۱۴
مهارت مداوم:.....	۱۵
مراحل پردازش اطلاعات:.....	۱۶
زمان واکنش و تصمیم‌گیری:.....	۱۸
عوامل موثر بر زمان واکنش و تصمیم‌گیری:.....	۱۹
ارزش پیش‌بینی:.....	۲۳
راهبردهای پیش‌بینی:.....	۲۴
خلاصه اصل ۱۱ وارونه:.....	۲۶
باریکی ادراکی:.....	۲۶
نظریه بهره‌برداری از نشانه‌ها:.....	۲۸
توجه: محدودیت در توانایی پردازش اطلاعات.....	۲۹
ویژگی‌های توجه:.....	۳۰
در چه زمان تکالیف با هم تداخل می‌کنند؟.....	۳۰
اصول فریب دادن:.....	۳۳
برون دادن قطعه‌ای حرکات.....	۳۴
دست‌ها چگونه در کار هم مداخله می‌کنند؟.....	۳۵
سیستم‌های سه گانه حافظه:.....	۳۶
بخش‌های سیستم کنترل حلقه بسته:.....	۴۰
کنترل حلقه بسته در مدل مفهومی:.....	۴۰

ویژگی‌های سیستم‌های حلقه بسته انسانی:	۴۱
تکات اصلی کنترل عمل بازخورد:	۴۲
تعدیل‌های واکنشی در مهارت‌های حرکتی:	۴۲
حرکت جبرانی هماهنگ افزایش غیرمنتظره وزنه:	۴۸
فصل ۴ ایجاد حرکت و برنامه‌های حرکتی	۴۸
ویژگی‌های حلقه کنترل باز:	۴۹
برنامه حرکتی به عنوان یک سیستم کنترل حلقه باز:	۵۰
یادگیری حرکتی چگونه سنجیده می‌شود؟	۵۲
محدودیت‌های منحنی‌های اجرا:	۵۳
آثار اجرای تمرین در مقابل آثار یادگیری آن:	۵۴
خلاصه:	۵۴
طرح‌های انتقال در آسایشگاه و دنیای واقعی	۵۵
ارزشیابی به منظور سنجش یادگیری	۵۵
انتقال یادگیری:	۵۶
نقش انتقال در یادگیری مهارت:	۵۶
نکات اصلی مفهوم انتقال:	۵۷
انتقال به عنوان ملاک یادگیری:	۵۷
فصل دوم: آماده‌سازی و راهبردهای طرح‌ریزی تمرین	۶۰
مراحل یادگیری	۶۱
اصول بنیادی تمرین:	۶۷
تمرینات راهنمایی شده تا چه اندازه کارآمد هستند؟	۷۰
فرآیندهای تمرین راهنمایی شده و یادداری:	۷۰
شرایط اثربخشی راهنمایی در یادگیری:	۷۱
تمرین ذهنی چگونه تاثیر می‌گذارد؟	۷۲
اصول تمرین بخش بخش:	۷۶
برنامه‌ریزی دوره‌های تمرین و استراحت:	۷۷

۷۸.....	خلاصه:
۸۰.....	فصل سوم: سازماندهی تمرین
۸۱.....	برنامه ریزی تمرین مسدود و تمرین تصادفی
۸۱.....	نتایج حاصل از تحقیق شی دمورگان در مورد تمرین مسدود و تصادفی:
۸۲.....	چرا تمرین تصادفی موثرتر است؟
۸۶.....	یادگیری پارامترها از طریق تمرین متغیر:
۸۶.....	یادگیری لرحواره
۸۹.....	تمایز بین تمرین تصادفی و تمرین متغیر:
۹۰.....	فواید متعدد تمرین تصادفی
۹۲.....	۳) یادگیری انتقال و تعمیم
۹۷.....	فصل چهارم: بازخورد برای یادگیری مهارت
۹۸.....	بازخورد
۹۸.....	طبقه بندی بازخورد:
۹۹.....	آگاهی از نتیجه (KR)
۹۹.....	بازخورد بیرونی چگونه عمل می کند؟
۱۰۶.....	چگونگی استفاده از خبرهای بازخورد در یادگیری:
۱۰۶.....	بازخورد درباره جهت، اندازه و دقت:
۱۰۶.....	سایر تجهیزات بازخوردی:
۱۰۴.....	تواتر مطلق و تواتر نسبی بازخورد:
۱۰۵.....	کاهش تواتر نسبی یادگیری را افزایش می دهد:
۱۰۸.....	فواید بازخورد خلاصه:
۱۰۹.....	چه زمانی باید خبرهای بازخوردی را ارائه کرد؟
۱۱۱.....	از بازخورد تا حرکت بعدی: تأخیر پس از بازخورد:
۱۱۳.....	فصل پنجم: یادگیری حرکتی مفاهیم و کاربردها
۱۱۴.....	یادگیری

فصل ششم: اهمیت انداز‌گیری اجرای حرکتی در فهم یادگیری.....	۱۱۹
زمان عکس‌العمل RT:	۱۲۰
انواع موقعیت RT:	۱۲۰
بخش‌های تشکیل دهنده فاصله RT:	۱۲۰
مطالعه درجات آزادی	۱۲۴
وجود تشابه هر دو دستگاه:	۱۲۵
اختلاف بین دستگاه‌ها:	۱۲۵
نظریه کنترل بر اساس برنامه حرکتی:	۱۲۶
ویژگی‌های تغییرناپذیر و آماره‌ها:	۱۲۷
فصل هفتم: انتخاب یادگیری از مشاهده عملکرد	۱۳۰
تمایز اجرا و یادگیری	۱۳۱
انواع روش‌های سنجش یادگیری	۱۳۲
انواع منحنی‌های اجرا: سنجش منحنی اجرا برای سنجش نتیجه تمرین:	۱۳۳
مراحل یادگیری مهارت از دیدگاه‌های مختلف:	۱۳۸
فصل هشتم: انتقال یادگیری از مهارتی به موقعیت دیگر	۱۴۶
انتقال یادگیری چیست؟	۱۴۷
چرا انتقال مثبت رخ می‌دهد؟	۱۴۹
انتقال منفی:	۱۵۰
چرا انتقال منفی رخ می‌دهد؟	۱۵۱
انتقال دوسویه معقارن و نامتقارن:	۱۵۳
دلایل وقوع انتقال دوسویه:	۱۵۴
چند نکته	۱۶۸
اثر موقعیت رشته‌ای:	۱۶۸
نمونه‌هایی از انواع مختلف آگاهی از اجرا:	۱۷۱
فصل نهم: تأثیر زمان بندی بازخورد افزوده بر یادگیری مهارت	۱۷۴
بازخورد افزوده همزمان در مقابل پائینی	۱۷۵

۱۷۵.....	ارائه بازخورد افزوده همزمان:
۱۷۶.....	فاصله تاخیر:
۱۷۸.....	فعالیت در فاصله:
۱۷۹.....	تواتر ارائه بازخورد افزوده:
۱۷۹.....	چرا بازخورد کمتر از صد درصد برای یادگیری بهتر است؟
۱۸۲.....	فصل دوم: اهمیت تغییر در تجربیات تمرینی
۱۸۳.....	تغییر
۱۸۴.....	سازمان‌های تمرین متغیر:
۱۸۸.....	فصل یازدهم: بستگی تصمیم‌گیری
۱۸۹.....	پیچیدگی و سرنوشتی مهارت
۱۹۲.....	منابع و مآخذ
۶۹۳.....	رشد و تکامل حرکتی
۶۹۳.....	کنترل حرکتی
۶۹۴.....	یادگیری حرکتی
۱۹۵.....	اصول و روش‌های آموزش تربیت بدنی